

## **«Вредные привычки, их влияние на здоровье подростков. Профилактика вредных привычек в семье»**

Человек — великое чудо природы. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, способностью к адаптации к окружающей среде. Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые он приобретает, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству, в котором он живет.

Однако необходимо отметить, что ряд привычек, которые человек начинает приобретать еще в школьные годы и от которых не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Они способствуют приобретению хронических заболеваний, преждевременному его старению. К таким вредным привычкам относятся курение, употребление алкоголя, наркотиков.

В условиях массового распространения вредных привычек среди детей и подростков в России создалась реальная угроза здоровью будущего поколения. Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде — поражается и настоящее, и будущее общества.

### **Курение**

Курение в среде подростков вызывает тревогу по нескольким причинам:

- Те, кто начинает ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.
- Курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак легких и других органов, гангрена ног).
- Хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, подростки — курильщики чаще страдают от кашля, одышки и других респираторных симптомов.

*Вот некоторые причины курения подростков:*

- Подражание другим школьникам, взрослым;
- Чувство новизны, интереса;
- Желание казаться взрослыми, самостоятельными;
- У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением оригинальности, желанием нравиться юношам.

В результате курения незаметно возникает привычка к табаку, к никотину. Никотин — является нейротропным ядом, действует на проведение и передачу нервного импульса, нарушает действия центральной и периферической нервных систем. К нему привыкают, и без него становится трудно обходиться.

Подростки, в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут оценить всю тяжесть

последствий от курения. Для школьника срок в 10 – 15 лет (когда появятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросит курить сможет в любой момент.

При курении у подростков:

- сильно страдает память, снижается скорость заучивания и объём памяти;
- замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила;
- под влиянием никотина ухудшается острота зрения, у курящего подростка начинается мелькание и двоение в глазах, возникают от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век, что приводит к хроническому воспалению зрительного нерва;
- частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление;
- никотин повышает внутриглазное давление. Прекращение курения в подростковом возрасте является одним из факторов предотвращения такого грозного заболевания, как глаукома.
- нарушается нормальный режим труда и отдыха в силу желания закурить, появляющегося во время занятий, в этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке;

Такова цена курения для подростков. И, к сожалению, в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.

### **Алкоголизация подростков**

Масштабы и темпы распространения алкоголизма в нашей стране таковы, что ставят под вопрос физическое и моральное здоровье молодежи. Распространение алкоголизма в подростковой среде является одной из самых тревожных и опасных социальных проблем нашего времени. По статистическим данным, до 80% взрослых, больных алкоголизмом, начали злоупотреблять алкоголем именно в подростковом возрасте. Сегодня потребляют алкогольные напитки каждый третий школьник в средних классах и более половины в старших. По данным медико-социальных исследований, средний возраст начала употребления алкоголя среди мальчиков снизился до 12,5 лет, а среди девочек — до 12,9 лет.

В подростковом возрасте любой алкоголь, даже в очень малом количестве, наносит организму непоправимый вред. На несформировавшийся молодой организм он действует наиболее грубо, обязательно затрагивая личностные качества подростка. Среди специалистов в этой области сложилось единое мнение, что даже умеренный прием алкоголя в подростковом возрасте равносителен злоупотреблению спиртным.

### *Причины употребления алкоголя подростками:*

- подростковый алкоголизм начинается с семейных застолий; со стороны детского восприятия весь праздник строится вокруг водки или вина; ребенку кажется, что взрослые собрались вместе не ради общения, а ради того, чтобы выпить - это и есть ключевой момент в отношении будущего подростка к алкоголю.
- сложнее ситуация с семьями, где детям легкомысленно дают попробовать пиво или сладкое вино, ребенок приучается к мысли, что это – вкусно;
- следующей причиной является доступность и дешевизна спиртных напитков, яркие и красочные этикетки которых так и бросаются в глаза;
- в подростковом возрасте к положительному восприятию алкоголя добавляется стремление подражать старшим; страх перед пьянством у подростков отсутствует, как и опыт употребления спиртного;
- немалое значение в алкоголизме среди молодежи имеет и подростковый конформизм – подражание другим подросткам в кругу своего общения
- еще одна причина подросткового алкоголизма – безнадзорность и уличное воспитание

Приобщенный к алкоголю подросток меняет свои привычки и ценности. Все свободное время он проводит в кругу своих пьющих товарищей, за слушанием музыки и принятием спиртного.

Подростки просиживают в кафе и барах или бесцельно слоняются по улицам. Для саморазвития и интеллектуальных занятий у них нет ни желания, ни времени. Учеба и чтение книг воспринимаются такими подростками как ненужная и скучная обязанность. По статистике, 50% пьющих подростков вообще не читают книги.

### **При употреблении алкоголя у подростков:**

- развивается цирроз печени, причем нарушения в работе печени и других внутренних органов у подростков могут развиваться даже от чрезмерного увлечения пивом;
- возникают такие заболевания, как гепатит, панкреатит, нарушения работы сердца, заболевания эндокринной системы, легочные заболевания, проблемы с артериальным давлением, снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям, появляются нервные и психические расстройства;
- меняется характер, на первый план выходят грубость, вспыльчивость, безынициативность и внушаемость; Замкнутость и недоверчивость теперь их постоянные спутники;
- возникают трудности в прогнозировании событий, они плохо реагирует на стимулы прошлого или будущего из-за невозможности отвлечься от сиюминутных побуждений; то есть, такие подростки живут одним днем.

Несформированный организм подростка очень быстро привыкает к большим дозам спиртного. Поэтому существует высокий риск того, что подросток

может пристраститься к алкоголю, если он часто пьет даже слабые алкогольные напитки. Опасность усиливается еще и легкомысленным отношением к алкоголю. Многие подростки считают, что если пару раз в неделю выпить что-либо спиртное, то ничего не случится. Но риск существует, даже если несовершеннолетний выпивает три-четыре раза в месяц. Алкоголь разрушительно действует на мозг и нервную систему молодых людей, замедляет и даже останавливает развитие их организма. Пьющим подросткам даже в трезвом состоянии сложно запоминать что-либо и логически мыслить. Их личность деградирует.

### **Наркомания**

Особую боль вызывает распространенность наркомании в подростковой среде. С каждым днем в процесс потребления наркотиков вовлекается все больше и больше молодых людей. Наркомания как социальное явление живет и развивается за счет вовлечения в процесс потребления наркотиков новых жертв.

Самыми высокими темпами развивается наркомания в молодежной среде. Приобщение к наркотикам начинается, как правило, в подростковом возрасте (13 лет).

#### ***Причины употребления наркотических веществ:***

- мода на наркотики и любопытство; особая опасность возникает тогда, когда наркотик, принятый из любопытства или от скуки, вызывает приятные ощущения. В результате у подростка возникает желание повторно испытать те же чувства;
- влияние группы ровесников, в которой царит наркоманский стиль жизни; причем в данном случае наркомания у молодежи становится приятной и легкой альтернативой школе и семье, где дела часто идут не так гладко;
- большая опасность кроется еще и в том, что принятие наркотика как бы повышает ранг молодого человека среди товарищей, употребление наркотиков в молодежных кругах часто становится чем-то вроде попытки считаться взрослым человеком - эта причина является доминирующей в развитии наркомании среди молодежи.
- неумение справляться с жизненными трудностями, можно назвать также одним из факторов подростковой наркомании; наркотик временно снимает психологическое напряжение, что дает подростку возможность отодвинуть неприятности и получить необходимую разрядку;

Последствия злоупотребления наркотиками обнаруживаются спустя 1-2 месяца.

#### **При употреблении наркотиков у подростков:**

- утрачивается интерес к учебе, появляются прогулы, исчезновения из дома на много часов или на несколько дней;

- вслед за поведенческими появляются биологические признаки заболевания: раздражительность, конфликтность, колебания настроения – от беспричинно веселого до мрачного и злобного;
- отмечается снижение интеллекта;

### **Что нужно делать, чтобы подросток не скатился на дно, не превратился в алкоголика или наркомана?**

#### **Прежде всего, здесь важен личный пример:**

- что видит ребенок с детства;
- как вы, ваши ближайшие родственники, друзья вашей семьи относитесь к курению, спиртному;
- как у вас принято отмечать праздники.

#### **Это ваше отношение к информации:**

- считаете курение не такой уж вредной привычкой;
- если вы радостно смеетесь над шутками про наркоманов, гордитесь "подвигами" наших пьяных соотечественников;
- хмыкаете, читая про цирроз печени, то чего вы хотите от подростка; Он будет точно так же относиться к данному вопросу, как и вы;
- будьте осторожны в высказываниях, а еще лучше — пересмотрите свою концепцию жизни и поменяйте установки.

#### **Задумайтесь:**

- все ли в порядке в вашей семье;
- уютно ли себя в ней чувствует ваш ребенок;
- доверяете ли вы ему;

Семейная профилактика вредных привычек у детей сводится, прежде всего, не столько к беседам об опасности одурманивающих веществ, сколько к формированию у них свойств и качеств, обеспечивающих успешную социальную адаптацию к окружающей среде.

Может показаться, что, вступая в подростковый возраст, ребенок отдаляется от родителей и живет только своими интересами. Это не так! Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения. Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Именно неблагоприятная семейная ситуация является источником множества конфликтов между родителями и ребенком в подростковом возрасте. Совместные праздники с участием детей ни в коем случае не должны превращаться в пьяные посиделки. Взрослый в состоянии опьянения, да еще близкий знакомый — совершенно недопустимое зрелище для ребенка, особенно если это отец или мать.

Очень важно, чтобы в семье царила атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей.

С подростками нельзя обращаться, как с детьми: они не терпят снисходительности и приказного тона. А вот дружеское общение, искренний интерес к делам и чувствам подростков помогут родителям установить с ними тесный контакт, наладить и укрепить отношения.

Главное – ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром — важнейшая задача родителей